

Na een operatie in dagbehandeling

Inhoud

Inleiding	3
Deelname verkeer	3
Wondverzorging	3
Hechtingen	3
Richtlijnen inname van de pijnmedicatie	4
Lichamelijke klachten	5
Contact met verpleegkundige	5
Vragen	5
Bijlage: specifieke informatie per soort operatie	6
Borst of buik	6
O Plaatselijke verdoving	6
Arm of hand	7
Schouder	7
Been of voet	7
Knie	8
Urologische ingreep/operatie	10

U heeft in ons ziekenhuis een operatie ondergaan. In deze folder staan enkele richtlijnen om het herstel zo spoedig mogelijk te laten verlopen. In het eerste deel van deze folder staat algemene informatie. In de bijlage, vanaf bladzijde 5, staat specifieke informatie per soort operatie.

Deelname verkeer

De eerste 24 uur na de ingreep mag u niet deelnemen aan het verkeer. Ook kunt u zonder begeleiding van een volwassene geen gebruik maken van openbaar vervoer of taxi.

Zorg er daarom voor dat iemand u ophaalt.

Wondverzorging

De wond is na 24 uur gesloten (= bacteriedicht). Daarna mag u weer douchen en hoeft er geen pleister meer op. Indien er toch nog bloed of vocht uit de wond komt, kunt u er een schone pleister op doen. In verband met de hechtingen mag u gedurende twee weken niet zwemmen of baden.

- Drukverband: na..... dagen verwijderen.
Zolang het drukverband om de wond zit mag u alleen douchen als u er voor zorgt dat het verband droog blijft (bijvoorbeeld door een plastic zak). Indien nodig krijgt u een steunverband mee voor overdag. Deze gebruikt u zodra het drukverband verwijderd is tot zolang het wondgebied dik is.
- Wondpleister: nadagen verwijderen.
- Gips: u krijgt speciale gipsinstructies mee.

Hechtingen

- U heeft oplosbare hechtingen.
Deze hechtingen hoeven niet verwijderd te worden. Soms lost het knoopje van de hechting niet op. In dat geval kunt u twee weken na de operatie de huisarts vragen om het knoopje te verwijderen of u kunt het eventueel zelf afknippen.
- U heeft niet-oplosbare hechtingen.
Niet oplosbare hechtingen worden na 10 tot 14 dagen verwijderd. Indien u een poliafspraak heeft in deze periode wordt dit op de polikliniek gedaan. Anders mag dit door de huisarts verwijderd worden.

- Hechtpleisters.
U mag hiermee douchen en de wond droogdeppen. De hechtpleisters mag u niet verwijderen; zij laten uiteindelijk zelf los.

Richtlijnen inname van de pijnmedicatie

Hieronder staan de verschillende soorten pijnmedicatie die voor-geschreven kunnen worden. De apotheek geeft u hierover uitleg.

- *Paracetamol*: 4 maal daags 2 tabletten van 500 mg.
Tijdstip van inname: 8.00 – 12.00 – 18.00 – 22.00 uur.
- *Diclofenac*: 3 maal daags 1 tablet van 50 mg.
Tijdstip van inname: 8.00 – 14.00 – 21.00 uur.
Gebruik naast Diclofenac ook 1 maal daags 20 mg *Omeprazol* om 8.00 uur. (Dit is een maagbeschermer)
- *Tramadol*: 3 maal daags 1 tablet van 50 mg.
Tijdstip van inname: 8.00 – 14.00 – 21.00 uur.
- *Oxycontin*: 2 maal daags 1 tablet van 5 / 10 mg.
Tijdstip van inname: 8.00 – 21.00
- *Oxycodon smelttablet*: 4-6 maal daags 1 tablet van 5 mg. Tijdstip van inname: op indicatie, tenminste 4 uur tussen inname.
- Gebruik naast Oxycodon of Oxycontin ook laxans volgens het voorschrift van uw arts.

Wanneer u het idee heeft dat de pijn minder wordt, begint u eerst met het afbouwen van de Oxycontin of Tramadol. Vervolgens vermindert u de inname van Diclofenac. Als laatste stopt u met de Paracetamol.

Lichamelijke klachten

Indien er acute problemen optreden die niet kunnen wachten tot de volgende dag, kunt u **de eerste 24 uur** contact opnemen met het ziekenhuis. Denk hierbij aan:

- hevig toenemende pijnklachten, ondanks dat u de voorgeschreven pijnmedicatie volgens voorschrift heeft ingenomen
- hevig nalekken van de wond
- een extreme zwelling rondom de wond
- koorts door de operatie (dus niet koorts door griep)

Op de dag van opname kunt u tot 17.00 uur contact opnemen met de dagbehandeling, (0318) 43 55 21.

Daarna kunt u terecht bij de spoedeisende hulp, (0318) 43 58 05.

Contact met verpleegkundige

De verpleegkundige van de dagbehandeling streeft ernaar om u de eerste werkdag na opname te bellen (NB. er wordt gebeld met een anoniem nummer). Zij vraagt of uw verblijf naar wens is verlopen en of u nog vragen heeft. U hoeft hier echter niet voor thuis te blijven.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur contact opnemen met de:

Polikliniek	chirurgie	(0318) 43 52 00
Polikliniek	orthopedie	(0318) 43 52 50
Polikliniek	plastische chirurgie	(0318) 43 52 70
Polikliniek	urologie	(0318) 43 51 00
Polikliniek	gynaecologie	(0318) 43 51 50
Polikliniek	oncologie	(0318) 43 53 45

Wij wensen u een spoedig herstel.

Het team van A3 dagbehandeling.

Bijlage: specifieke informatie per soort operatie

Regelmatig bewegen helpt om snel te herstellen na de operatie.

Borst of buik

Doe de eerste paar dagen rustig aan en probeer niet teveel kracht te zetten op de borst en buikspieren. Bij hoesten of niezen kunt u de pijn verminderen door met uw handen op de wond te drukken.

Bewegen

Doe de eerste week na de operatie rustig aan. Dat wil zeggen: liggen, zitten, lopen en eventueel rustig werk doen. Wij raden u aan om activiteiten waarbij u veel beweegt en kracht zet op de borst of buikspieren, de eerste dagen te vermijden. Als u geen pijn voelt, mag u na twee weken al uw activiteiten weer oppakken, ook fietsen, tillen en sporten.

Bent u geopereerd aan een **navelbreuk**? Dan moet u in plaats van twee weken **zes weken** aanhouden om al uw activiteiten weer op te pakken.

O Plaatselijke verdoving

U heeft een operatie met een plaatselijke verdoving (blokkade) ondergaan. Door middel van een injectie is uw arm en/of schouder óf voet tijdelijk pijn- en gevoelloos gemaakt.

- De duur van de verdoving is 2 tot 36 uur, afhankelijk van het gebruikte medicament.
- Het is vanzelfsprekend dat u in deze periode niet kunt autorijden. Indien u dit toch doet zal in geval van een ongeval uw autoverzekering waarschijnlijk niets uitkeren.
- Indien de verdoving langer dan 48 uur duurt, neem dan contact op met het ziekenhuis, (0318) 43 43 43 en vraag naar de dienstdoend anesthesioloog.

Voor u zijn door de plaatselijke verdoving de volgende richtlijnen van belang:

- Door middel van een injectie in de hals en/of oksel is uw arm en/of schouder tijdelijk pijn- en gevoelloos gemaakt.
 - Zorg ervoor, dat de arm niet tegen een warm voorwerp ligt (kachel, radiator, fornuis of warme kruik).
 - Ga niet op de arm liggen als u gaat slapen. De arm zou kunnen afknellen zonder dat u het merkt. U kunt dit voorkomen door de arm op een kussen te leggen en de mitella om te houden.
 - Zorg ervoor dat u de arm niet stoot. De arm zou beschadigen zonder dat u het merkt.
- Door middel van een injectie in de knie of enkel is uw voet tijdelijk pijn- en gevoelloos gemaakt.

- U mag uw voet pas weer belasten als de verdoving helemaal is uitgewerkt.
- Zorg ervoor dat u de voet niet stoot.

Arm of hand

- U krijgt een mitella om voor dagen.
Wanneer u zit is het prettig om de hand hoog op een kussen te leggen. Dit voorkomt pijnklachten in de nek door de mitella. 's Nachts kunt u de mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen.

Het is belangrijk dat u de vingers zoveel mogelijk beweegt om de bloedsomloop te stimuleren. Zet geen kracht met uw hand omdat hierdoor de wondgenezing wordt belemmerd. Strek en buig de elleboog een paar maal per dag en draai rondjes met de schouder. Zorg ervoor dat u de arm hoog houdt; dat wil zeggen de hand hoger dan de elleboog. Dit voorkomt overmatige zwelling van arm en/of hand.

Schouder

- U krijgt een sling of mitella voor dagen
's Nachts kunt de sling/mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen.

Oefeningen

Om het herstel van uw schouder te bevorderen kunt u de volgende oefening doen:

Beweeg de vingers zoveel mogelijk om de bloedsomloop te stimuleren. Strek en buig de elleboog. Draai tevens regelmatig rondjes met de schouders; ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak ronddraaiende bewegingen alsof u in de pan roert.

Been of voet

Als u zit, leg dan uw geopereerde been omhoog, bijvoorbeeld op een stoel. Dit voorkomt stuwings in het been en voet.

- Belast mobiliseren.
Lopen is goed voor de bloedsomloop in uw benen. Loop niet teveel; u kunt het lopen uitbreiden als u geen pijnklachten heeft.
- Belast mobiliseren met verbandschoen.
- Onbelast mobiliseren.
- U maakt gebruik van krukken.
- ...% aantippen / belasten

Knie

Buigen van de knie

U kunt de knie meteen buigen, maar het kan lastig zijn door het drukverband. Het is verstandig de knie niet verder dan 90° te buigen.

Zitten

Als u zit, leg dan uw geopereerde been omhoog, bijvoorbeeld op een stoel. Dit voorkomt stuwings in het been.

Lopen

Lopen is goed voor de bloeddoorstroming in uw benen. Voorkom teveel lopen. Het gewricht heeft de eerste twee weken nog wat rust nodig.

Fysiotherapie en krukken zijn vrijwel nooit nodig.

Het kan zijn dat de knie wat langer moet worden ontzien, bijvoorbeeld na hechten van een meniscus of schoonmaken van een kraakbeen-defect. Dan zal de orthopedisch chirurg vaak een ander natraject adviseren.

U kunt meer lopen als u geen pijnklachten hebt. Veel staan is niet verstandig!

Fietsen

Als de pijn het toelaat kunt u na 7 tot 14 dagen weer in een rustig tempo fietsen.

Autorijden

Wij geven u het advies om de eerste 48 uur na de operatie niet actief deelnemen aan het verkeer. Enkele dagen na de operatie, als u de knie voldoende kan buigen en zelf goed de pedalen kunt bedienen, kunt u weer autorijden. Als u een operatie aan de rechter knie heeft gehad (en u niet in een 'automaat' rijdt) is autorijden de eerste weken lastig. Houd daar rekening mee.

Sporten

Het is niet verstandig om contactsporten binnen een maand te hervatten (bijvoorbeeld voetbal). Als uw knie gaat zwellen nadat u actief bent geweest, is dat een signaal dat u het rustiger aan moet doen

Knieoefeningen

Om het herstel van uw knie te bevorderen kunt u de volgende oefening doen:

- U gaat zitten op een stoel met het geopereerde been gestrekt voor u (leg het been op een andere stoel).
- U trekt de tenen naar uw lichaam toe en brengt uw been met gestrekte knie omhoog (gedurende vijf seconden).
- Beweeg enkele minuten de kuit, enkel en tenen goed. Dit is om het vocht beter af te laten voeren en de kans op trombose te verkleinen.

Herhaal deze oefeningen meerdere keren per uur.

Goed om te weten

Na een kijkoperatie aan de knie kunnen onderstaande klachten voorkomen:

- *Zwelling*
Na een kijkoperatie is de knie vaak nog enkele weken dik. Met name ter plaatse van de sneetjes kan nog wat langer een zwelling blijven. Meestal verdwijnen deze vanzelf na zes tot acht weken.
- *Bloeduitstorting*
Een geringe bloeduitstorting op de plek van de operatie komt vaak voor. U kunt die na enkele dagen herkennen in de vorm van een blauwe verkleuring in het wondgebied.
- *Trombosebeen*
Een trombosebeen kan ontstaan na de kijkoperatie. Dit is een bloedstolsel, wat zich vormt in de ader van het been. U krijgt dan een dik rood pijnlijk en glanzend onderbeen. Wanneer u denkt dat dit het geval is, is dit reden om contact op te nemen.

Werk

Dit hangt af van de aard uw werkzaamheden dan van de operatie. Indien u het zelf kunt indelen en bijvoorbeeld niet te veel moet hurken, knielen of moet draaien kunt u na enige dagen weer aan de slag. Veel staan is niet verstandig. Sommige beroepen (loodgieters, tapijtleppers, dakdekkers en verwarmingmonteurs) hebben vaak toch vier tot zes weken nodig voor volledig herstel.

Urologische ingreep/operatie

Algemeen

Na een operatie aan uw scrotum, blaas, plasbuis of prostaat kan de urine thuis nog af en toe bloederig zijn. Het urineren kan de eerste tijd nog branderig aanvoelen. Drink minimaal 2 tot 2,5 liter per dag.

Als het moeilijk is om te plassen kunt u dit stimuleren door een warme douche te nemen.

Voorkom persen bij het krijgen van ontlasting. Het advies is om vezelrijke voeding te eten.

Tillen

Nadat u thuis bent, kunt u de dagelijkse activiteiten weer hervatten. Na een week kunt u ook weer sporten en intensiever bewegen. Let goed op de signalen van uw lichaam. Wanneer u pijn ervaart is het verstandig om rustiger aan te doen.

Werken

Wanneer u uw werkzaamheden kunt hervatten is afhankelijk van uw lichamelijke conditie. Voor specifieke richtlijnen kunt u overleggen met uw specialist.

Circumcisie

Tot 6 weken na de operatie geen seksuele gemeenschap.

U kunt een vet gaasje om de penis doen. Verschoon de na het urineren.

De hechtingen lossen na ruim een week vanzelf op.

Draag voor een periode van weken een strakke onderbroek ter ondersteuning.